

## セルフストレスチェックの受検者を募集

セルフストレスチェックとは、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。ストレスに関する質問に回答いただいた後、専門機関にて回答の分析を行います。



結果により必要な方で、希望者には専門医による面接指導を実施します。この機会に自身の「こころのストレス」をチェックしてみませんか？

募集期間 4月12日(月)から ※定員に達し次第終了  
 対 苫小牧市国民健康保険の加入者で、就労している方(年齢・雇用形態は不問)

定員 100人 抽選  
 持 持 保 険 証  
 申 申 詳 詳 直 直 接 接、市役所北庁舎1階ほけん・年金窓口、勇払・のぞみ・沼ノ端出張所、または市HPで 保険年金課 (32)6425

## 4月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
<b>総務省行政相談所</b> 国の行政全般についての相談 所 市役所2階 市民ギャラリー	回 5日(月) 13時~15時 直接会場へ 所 協働・男女平等参画室 (32)6152
<b>行政書士会くらしの無料相談会</b> 遺言、相続、建設・運輸等許可に関する相談 所 市民活動センター	回 17日(土) 10時~12時30分 所 電話で 山崎行政書士事務所 (36)5633 所 山崎行政書士事務所 (36)5633 社会福祉協議会 (32)7111
<b>消費生活・多重債務についての相談</b> 所 消費者センター (市民活動センター 3階)	回 月~金曜日=8時45分~17時15分(祝日を除く。第2・4金曜日は20時まで) 直接会場へ 所 消費生活=(33)6510 多重債務=(32)6119
<b>あなた 男女の声により添ういのちと暮らしの相談会</b> 離婚、DV、就労(パワハラ)、貧困、女性の健康などの相談 所 市民活動センター 5階	回 24日(土) 10時~12時 回 17日(土) 10時~13時 電話で 平等社会を推進するネットワーク苫小牧 (32)3610 所 協働・男女平等参画室 (84)4052
<b>女性のための起業相談</b> 起業に関心のある女性の方への相談 所 男女平等参画推進センター	回 13日(火) 10時~16時 (1人50分) 定 5人 申し込み順 所 電話で 男女平等参画推進センター (32)3544
<b>人権相談専用電話</b> 法務省の人権擁護機関では、電話相談窓口を開設しております	相談先の案内 みんなの人権 110番 (0570)003)110 子どもの人権 110番 (0120)007)110 女性の人権ホットライン (0570)070)810 平日8時30分~17時15分 所 札幌法務局苫小牧支局総務課 (34)7151
<b>無料市民相談</b> 所 市民相談所 (市民活動センター)	<b>法律相談</b> 高田耕平 弁護士 回 23日(金) 9時30分~12時 (1人20分) 定 7人 申し込み順 所 1日(木)から市民活動センターで内容話を話して相談券を受け取ってください。来られない場合はご連絡ください
	<b>夜間心配ごと相談</b> 回 13日(火) 18時~20時 直接会場へ 家庭、離婚、相続、金銭貸借などの問題 所 市民相談所 (33)2345では、平日8時45分から17時15分まで心配ごと相談を受け付けています

## 今月の納期・夜間納税相談

納期	固定資産税 都市計画税	1期	4月30日(金)
夜間納税相談	市税・国保税	4月26日(月)~30日(金) いずれも20時まで	納税課 (市役所2階30番窓口) (32)6274

支払いの際は、便利な口座振替やコンビニ納付のほか、クレジットカード納付も利用可能です

広告